

# 第38回 地域貢献大学開催!

第37回地域貢献大学に多数のご参加を頂き、誠にありがとうございました。  
今回は、『いきいきシニアライフの秘密 伝授します!』をテーマに、転倒予防指導士の石坪直樹氏と管理栄養士の上田美佳氏から下記の内容で講演を頂きます。  
皆さんふるってご参加ください!

## 『いきいきシニアライフの秘密 伝授します!』

～ 寝たきり3大要因を克服しよう ～

### 第1部 ロコモ予防と脳を守る「ロコ脳体操」にチャレンジ

講師 転倒予防指導士 石坪 直樹 氏  
(リヴィタッフ新松戸)

### 第2部 いきいきシニアの食生活とは

講師 特別養護老人ホーム 親愛の丘  
管理栄養士 上田 美佳 氏

第1部では、寝たきりにならない人の生活習慣を学びながら  
誰でもできる体操を実践してみましょう!

第2部では、いきいきシニアのための食生活の知恵を管理栄養士が伝授します!



開催日 : 平成29年1月14日(土)

開催時間: 14時00分～15時30分

場所: 太陽ハウス 本社3階  
(新松戸駅 徒歩5分)

費用: 無料 ※要予約

※お電話、E-mailにて、受付しております。

#### 【お申込み先】

TEL: 047(343)1112(日曜・祝日は除く)

FAX: 047(343)1192

E-mail: fes@taiyo-house.co.jp

#### <案内図>



〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-204



太陽ハウス株式会社

地域貢献大学事務局

URL <http://www.taiyo-house.co.jp/>